



**Qualiopi**  
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre des catégories d'actions de formation

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

### Public

Groupe de 8 à 12 salariés

### Pré-requis

Pas de pré-requis

## Moyens pédagogiques d'encadrement

Diététicienne-nutritionniste  
Formatrice PNNS

### Durée

7 h

### Dates et Lieux

A définir en fonction de l'organisation de l'entreprise  
Accessibilité PMR

### Délai de mise en place

3 mois

### Contact

Claire Vaugeois  
Référente du pôle  
Santé au travail

[cvaugois@defisantenutrition.fr](mailto:cvaugois@defisantenutrition.fr)

02 98 43 99 17

07 60 56 34 22

**900 € HT**

(sans frais de vie et déplacement)

## Défi santé nutrition

## Mieux manger au quotidien

### Objectifs pédagogiques

- Initier une réflexion sur les différentes faims et la satiété
- Renforcer les connaissances sur les recommandations concernant l'alimentation équilibrée, variée et durable et sa mise en pratique au niveau du choix des aliments
- Amener les salariés à cuisiner des aliments bruts

### Compétences visées

- Savoir questionner ses faims
- Être capable d'équilibrer ses repas et de choisir des aliments favorables à la santé et au plaisir alimentaire
- Être capable de trouver des ressources pour faciliter l'équilibre alimentaire au quotidien
- Savoir cuisiner des aliments bruts pour une alimentation plus équilibrée et durable

### Programme

- Pourquoi mange-t-on? les différents types de faims
- Atelier cuisine
- L'alimentation équilibrée, variée et durable : les groupes d'aliments, le choix des aliments, leurs recommandations et des pistes pour tendre vers les recommandations.
- Les outils disponibles pour faciliter l'équilibre alimentaire au quotidien

### Modalités pédagogiques

Pédagogie active basée sur l'alternance d'apports théoriques et pratiques et de mise en situation.

La pédagogie prend en compte le savoir-faire des participants et les contraintes du quotidien.

Pré-requis nécessaire pour l'atelier cuisine: la présence d'un point d'eau dans ou proche de la salle de formation. Le matériel et les denrées seront amenés par le formateur.

## Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats

- Feuille d'émergence
- Exercices
- Atelier cuisine

### Modalités d'évaluation et de validation

- Questionnaire d'évaluation initiale, finale et à 3 mois
- Questionnaire de satisfaction
- Attestation de stage des participants

✓ 90% des stagiaires se sentent en capacité d'agir sur leur alimentation pour qu'elle soit plus équilibrée, variée et durable